

特种部队

TEZHONGBUDUITUSHOUGEDOUSHU

徒手格斗术

王红辉◎编著



人民体育出版社

特种部队徒手格斗术

王红辉 编著

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

特种部队徒手格斗术 / 王红辉编著, —北京: 人民
体育出版社, 2006

ISBN 7-5009-3048-8

I. 特… II. 王… III. 特种部队-擒拿方法 (体育)
IV. E156

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 101007 号

*

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 7.5 印张 187 千字

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1—5,000 册

*

ISBN 7-5009-3048-8/G · 2947

定价: 15.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

前言

特种部队，是世界各国军队中的精英团体。他们的任务是：对内反恐怖、反劫机；对外搞侦察、小股渗透，捣毁敌方军事重地的绝密设施等。各国特种部队的武器装备都非常精良。但对特种部队而言，徒手格斗技能已成为他们在实际战斗中的重要组成部分。特种部队格斗培训的特点是科学训练、高效快速。西方某些特种部队，接受培训的时间通常都很短。如美国海军的海陆空战队（SEAL）、美国绿色贝雷帽部队（Green Berets）、英国的特别空勤团（SAS）以及比利时的伞兵军团，徒手格斗培训的时间都是非常地短，通常在6周之内结束。

虽然特种部队徒手格斗培训的时间非常短，但效果惊人。其科学的训练方法很快使受训的士兵功夫上身，形成良好的格斗能力。一个训练几周的特种兵，在对付一个训练几年的练武者时也丝毫不会吃亏，甚至会将其打败。这决不是耸人听闻或者夸大其辞，而是因为许多项目的技术动作训练冗长、笨拙、繁琐，浪费精力。而现在流行的散打、泰拳等擂台技术，与特种部队格斗术又没有可比性。特种兵徒手格斗是与日常冲突中的真实情况紧密结合，活学活用，一切为实战而练。而擂台技击则是在规则限制下发展而成的，真正实用的功夫在擂台上恰好又被规则所限制。擂台技击术在野战、巷战、街头打斗中是难以运用的。很多例子表明，一些堪称搏击高手、功夫很深的传统老拳师在遭到突然的无规则的袭击时会束手无策，甚至被不练武术的小流氓打得没有招架之功。这是因为他们习惯于常规竞技模式，根本无法应对全

特种部队徒手格斗术

面、整体的、你死我活的无规则搏杀，这与他们接受训练的方法有关。特种部队徒手格斗术则是无限制的，其格斗培训的含义就是学会如何运用你的人体武器杀伤敌人，因而其打法是凶狠的、残忍的，追求的是一击必杀、五秒钟结束战斗。特种部队徒手格斗术完全是经过实战检验的、简捷而实用的技术。本书围绕着“精简实用、易于掌握”这一主题详细介绍了特种部队的精神训练、致命武器、窒息、锁定、解脱、地面缠斗、徒手对凶器等搏击技术。书中吸收了世界各国特种部队的格斗精华和先进的训练方法，并剔除华而不实的动作。整个训练始终围绕着“如何快速有效地杀伤敌人”这个目标来展开与分析。特别适合于广大搏击初学者，或是练功多年却又难以制服两三个街头小流氓的懊恼者。本书所介绍的训练方法，科学、系统、高效速成，其目的旨在帮助广大搏击爱好者在短期内提高自己的实战能力。

本书是站在士兵的角度来讲解格斗要诀的。广大读者只能作为防身之用而不能不分场合和条件，滥用书中所描述的格斗技术。

目 录

第一章 特种部队徒手格斗术概述	(1)
第二章 特种部队徒手格斗术的基本常识	(4)
第一节 人体的要害部位	(4)
第二节 用于攻击的人体部位	(8)
第三章 特种部队徒手格斗术的 基本技术与训练方法	(14)
第一节 实战姿势	(14)
第二节 步法训练	(16)
第三节 拳法训练与应用	(18)
第四节 掌指法训练与应用	(31)
第五节 腿法训练与应用	(46)
第六节 肘法训练与应用	(66)
第七节 膝法训练与应用	(83)
第四章 特种部队徒手格斗术的特殊格斗技法	(97)
第一节 头撞攻击法	(97)
第二节 抓发攻击法	(103)
第三节 小拳攻击法	(105)
第四节 嘴咬攻击法	(106)

特种部队徒手格斗术

第五节	杯形手掌攻击法	(107)
第六节	掏裆攻击法	(108)
第七节	手指抠抓攻击法	(110)
第八节	拳侧攻击法	(111)
第九节	窒息与锁定攻击法	(113)
第十节	被动解脱攻击法	(129)
第十一节	摔法	(150)
第十二节	地面缠斗攻击法	(163)
第十三节	徒手对刀攻击法	(169)
第十四节	徒手对棍攻击法	(183)
第十五节	徒手对枪攻击法	(187)
第十六节	利用棍棒攻击法	(196)
第五章	特种部队徒手格斗术的身体素质训练	(206)
第一节	力量训练	(206)
第二节	柔韧训练	(219)
第三节	速度训练	(225)
第四节	耐力训练	(227)
第五节	灵敏训练	(228)
第六章	特种兵的心理训练	(231)

第一章 特种部队徒手格斗术概述

特种部队徒手格斗术是一项以杀死敌人或使敌人失去反抗能力为主要目的的军事格斗术，是人们在战场的搏杀过程中总结出来的实用军事搏击术。以前虽然有过许多优秀的军事搏击术，但大多数都因为训练繁琐复杂，实用性不强，不适合于你死我活的战场搏杀而被淘汰。特种部队徒手格斗术的特点是简练、实用、有效，科学性强，强调使用一切可使用的手段，提倡一招制敌、五秒钟结束战斗。

军事格斗的目的是以最快的速度杀死或制服敌人。大多数情况下，杀死敌人是军事上唯一的目标。徒手格斗培训的含义就是教会士兵怎样运用他自己的身体武器，去杀死敌人或使其致残。特种部队徒手格斗术训练的特点主要有如下几个方面：

第一，重视格斗精神的培训。专家认为，格斗时人的精神气势起着决定性的因素。常言道：“两军相争，勇者胜。”在实战搏击中，一个没有必胜信心、受到挫折不能自我克服、在劣势中不敢舍身奋战的人要想取胜是不可能的。所以，教官要求士兵必须有坚强的意志和敢于拼搏的精神，无论在平时的训练中，还是在实战搏击时，都应把对方当成真正的敌人，只有这样才能以精神为统帅，才能调动全身各部，发挥最大潜能，同时也才能克服恐惧和焦虑的情绪，保持旺盛的战斗力和战斗力，全力以赴地战胜敌人。

第二，动作简单，实用易学。特种部队的教官们都喜欢教授

特种部队徒手格斗术

士兵一些简单易学的技术动作，并把大量的时间和精力花在训练那些靠本能用得上的基本搏击技术上。为了做到实战搏杀的动作简练、实用、有效，在训练时一定要让士兵知道：怎样瞄准敌人身体上的要害部位，他自己身体的哪个部位可作为武器，特别是士兵能够运用自如的身体武器。这类武器中，包括有：拳、脚、肘、膝、掌、手指等。士兵要学会如何应用自己的身体武器，给敌人以最大的打击。在真正的生死搏杀中动作简练、实用很关键，当击裆就足够解决敌人时，就没有必要冒险以脚踢头；用一秒钟的动作就可以制服敌人时，就没必要花 10 秒钟去做一套复杂的动作。在生死搏杀中，乃是以生命作为赌注的，其残酷性要求士兵放弃一切华而不实的技术，简练直接地打击敌人。

第三，科学性、针对性。特种部队徒手格斗术的训练科学性较强，强调一招制敌，五秒钟结束战斗。格斗时，要求士兵直接攻击敌人的要害，所以士兵必须了解人体解剖学、生理学、运动力学等原理。如击打下颌时用手底掌就比用拳击更为有效，因为用拳猛击可能会使自己的手指受伤，而用底掌打击就较为容易了。而用手刀猛砍敌人颈后，则能造成脑震荡或颈部折断，甚至立即毙命。训练时还要教会士兵如何站立、如何移动、如何倒地 and 滚爬、如何击打和封阻、如何锁定敌人以及如何窒息敌人。

美国著名的军事格斗专家洛奈尔·雷克斯·阿普尔盖特直言不讳地说：“军事格斗，就是学会如何把敌人从战争中永久性地剔除掉。制服，应该看做是一种将敌人处于更容易杀掉的状态，而不是一种把他收为俘虏的手段。”

第四，强调使用一切可以使用的手段。特种部队的士兵在格斗时，可以不择任何手段，强调用全接触式的肉搏战。除应用常规的踢、打、摔、拿外，还可以去咬、抓、撕、挖，军事上的格斗打起来可以“不择手段”，如果需要，你可以像野兽那样去进攻，只要能杀死敌人，没有人在乎你使用了什么手段。包括在实

第一章 特种部队徒手格斗术概述

战搏杀时能充分利用身边的物品作为武器来杀死敌人。如朝对方眼中撒泥沙；运用皮带、钢盔击打敌人；用挖战壕的工具砍击敌人的颈部；帐篷的支柱和销钉都可以用来戳击敌人；固定帐篷用的扯绳、鞋带及电话线都可以用来勒死敌人。另外，除了强斗之外，智斗也必须强化。如沉着冷静的神态、巧妙的语言、智慧的计策都可以制敌。如手指弯曲，指关节处顶在敌人背后，酷似枪管，会使敌人信以为真而束手就擒，等等。

第二章 特种部队徒手格斗术的基本常识

第一节 人体的要害部位

在生死格斗中，了解人体的要害部位对实战攻击非常重要。因为人体的要害部位组织脆弱、神经敏感，如受到暴力刺激或重击，会使人体的正常活动受到影响，从而直接威胁到人的生命。因此特种兵必须明白人体的哪些部位最薄弱，从而瞄准这些部位发动猛烈的攻击，重创敌人。（图 2-1）

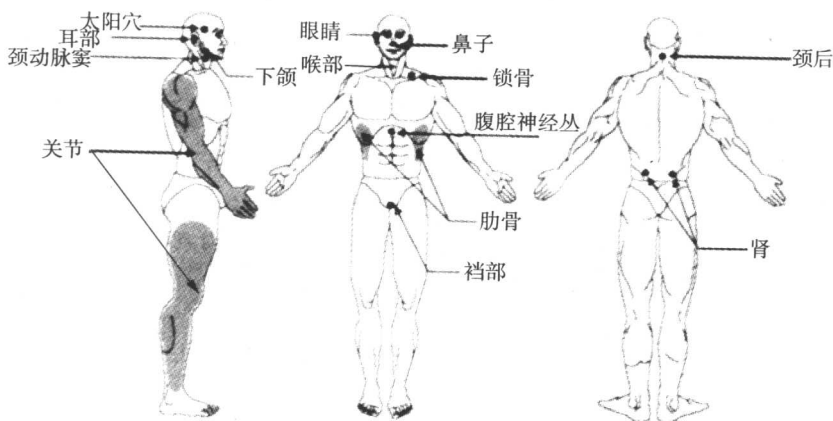


图 2-1

第二章 特种部队徒手格斗术的基本常识

1. 太阳穴

太阳穴是人头部最薄弱的地方之一，若受到猛烈的打击，可以造成脑震荡甚至死亡。打击太阳穴通常用手刀、摆拳，也可以用肘顶撞；若敌人被击倒在地，也可以用脚尖猛踢这个部位。

2. 眼睛

眼睛是人体最薄弱、最容易受到攻击的部位之一。轻击可使入视线模糊、疼痛难忍，重击则使人双目失明。一般以剪指攻击或虎爪抓击，也可以用拇指或其他手指抠挖敌人眼睛。有的特种兵在格斗时，能抓住时机，向敌人眼睛抛扬灰土，然后再以别的招法攻击敌人。

3. 耳部

耳部若受到猛烈击打，轻则会导致鼓膜破裂，疼痛难忍，从而丧失战斗能力。重则可使入脑震荡甚至丧命。攻击时，两手作杯状，同时拍击敌人双耳，也可以用手掐住耳朵向一侧拧拉，还可以在贴身扭斗时用嘴撕咬，破坏敌人的身体平衡，为别的招法创造条件。

4. 鼻眼三角区

鼻、眼三角区是极容易受到攻击的薄弱部位之一，其皮下组织少，是人体视觉和呼吸的重要器官所在地。若遭到击打，可导致双目失明，鼻梁塌陷，甚至颅底骨骨折。一般采用的攻击方法为直拳或者是以肘、膝撞击。

5. 鼻子

鼻子是从脸部向外凸出的部位，因此也是容易被攻击的目

标。鼻子若遭到重击，轻则鼻骨碎裂，瞬间双目失明，重则丧命。一般在贴身近战时，则可用底掌由下向上猛推敌人鼻子。这是很致命的击打，可使敌人休克或脑出血。在贴身搂抱时，还可用手猛撞或用牙齿撕咬敌人的鼻子。

6. 下颌

下颌两侧连接点的三角区域充满了神经束，若受到猛烈打击可导致脱臼或骨折，有时甚至刺激后脑延髓而暂时失去站立功能。下颌受到重击也会产生休克、脑震荡、脑出血，失去知觉甚至死亡。一般用钩拳、挑肘或底掌进行击打更为有效。

7. 颈动脉窦

颈动脉窦在下颌骨的两侧，颈动脉在咽喉的两旁，这些部位若受到强烈击打和刺激，会导致大脑输血受阻而暂时缺血，心律调节受到破坏，心脏收缩率减弱，血压降低以及控制与调节身体平衡的前庭器受到震荡，产生昏迷、休克等现象，严重的会引起猝死。一般用手刀砍击此处，效果较佳。

8. 喉部

喉部包括呼吸道和食道，若用力掐压，就会使人头昏、四肢无力，甚至毙命。正因为如此，许多特种兵在实战搏击时都会瞄准此处。进攻时可直接以掌指戳击敌人咽喉凹下的部位，可使敌人感到剧痛、咳嗽，甚至窒息而亡。搏斗时可用前臂勒击或以手指掐、压、扼等方法攻击此处目标。

9. 颈后

颈后若受到重击，可立即毙命。当敌俯身、弯腰时可用手刀或拳外侧猛劈此处。若敌人倒在地上，可用脚尖、脚跟踢击此

第二章 特种部队徒手格斗术的基本常识

处，从而重创敌人。

10. 锁骨

锁骨若受到重击可导致骨折，并使人瘫倒在地。攻击时可用手刀向下猛力劈砍。如果敌人比你矮小，则可用肘猛砸敌人锁骨。

11. 两肋

左肋内的脾脏、右肋内的肝脏都是维持人体生命活动的重要器官。这些部位若遭到猛烈的击打和刺激，容易造成骨折或损伤内脏，使肝、脾出血，不仅疼痛难忍，严重的还会危及生命。可用手刀、拳外侧、指关节、脚跟、脚尖、膝关节等攻击此部位。

12. 腹腔神经丛

由于腹腔内脏器官较多，腹腔的神经分布尤为丰富。支配各脏器的交感神经和副交感神经，彼此交错形成神经网络，在腹腔内形成了很多神经丛，其中最主要的神经丛为太阳神经丛。太阳神经丛位于腹腔正中，相当第12胸椎至第1腰椎段，体表位置在腹前壁的剑突与肚脐之间。腹腔太阳神经丛分为两个半月神经节，与腹腔内的其他神经丛构成复杂的神经联系，广泛分布于腹壁、腹膜及腹内脏器。刺伤腹壁和腹膜，震荡、牵拉腹内脏器，都可以刺激腹腔太阳神经丛，引起强烈的神经反射。因此，以拳、脚打击肚脐以上的部位，尤其是打击胸骨剑突下的心窝处，可立即引起剧烈的腹痛，使人不能呼吸，不能直立，腹肌痉挛而瘫倒在地，甚至会因为强烈的神经反射作用使人晕厥或昏迷。用力打击心窝处，可以将胸骨击断造成大量的腹腔内出血而死亡。

13. 裆部

裆部是人体最重要的部位之一，也是攻击最易奏效的部位之

一。这个部位神经反应特别敏感，如受外力袭击，会使人疼痛难忍，危及生命。在近距离缠斗时，可用膝猛顶敌人裆部。无论在何种情况下，只要能抓住敌人的生殖器，并通过撕扯、挤压和扭拧动作便可将敌人制服。如果用力猛踢此处，可造成敌人昏倒甚至死亡。

14. 关节

人的手指、腕部、肘部、肩部和膝部等关节虽然都被肌肉所环绕着，但仍是薄弱的部位。这些部位若被拧转、折压、锁扼、击打超过活动范围，会疼痛难忍，并可能造成关节脱位、韧带撕裂、肌肉损伤，甚至骨折，从而失去正常的运动功能。

第二节 用于攻击的人体部位

人体的许多部位都适合作为攻击武器。技术全面的特种兵，不管敌人的技艺如何，都能充分运用自己的身体武器，从头到脚去打击敌人。

1. 头部

头有的部位虽然非常薄弱，但有的部位却非常坚硬，特别适合作为攻击武器。在近身格斗中头部离目标很近，而且攻击性容易被敌人忽视，在实战时如果能出其不意地用头的坚硬处去撞击敌人的薄弱处，定会收到很好的效果。（图 2-2）

2. 牙齿

在全身被控制时牙齿也可以作为有力的攻击武器。在搏斗时用牙齿可以撕咬敌人的耳朵、手指等部位。（图 2-3）



图 2-2



图 2-3

3. 肩部

肩部是一个容易被人们忽视的人体武器，在实战中用肩靠击或是撞击敌人也能收到很好的打击效果。（图 2-4）



图 2-4

4. 拳

四指并拢，弯曲贴住掌心，拇指弯曲贴在食指和中指的第二节骨外侧。拳为上肢的重要攻击武器，格斗中使用率较高。力点为拳面、拳背和拳轮。（图 2-5）

5. 指关节

除拇指外，其余四指的第二节关节弯曲紧贴可形成较好的攻击武器。在实战中可以攻击敌人的鼻梁、眼睛、肋骨等部位。（图 2-6）



图 2-5



图 2-6

6. 爪

拇指蜷曲向掌心，其余四指弯曲。可爪击敌人面部、眼睛等部位。（图 2-7）

7. 矛手

四指平伸并拢，拇指向掌心蜷曲。主要攻击点集中于食指、中指和无名指的指尖。主要攻击敌人的眼睛、咽喉等脆弱部位。（图 2-8）